

入学・就職・転勤などによる引越して、住所を異動される方へ

引越しの際は、住所の異動手続きを忘れずに

住所の異動届(転出届・転入届・転居届など)は、国民健康保険、国民年金、選挙人名簿への登録など市の行政サービスにつながる大切な手続きです。引越をしたら、住所を忘れずに移しましょう。

◆他の市区町村に引越する場合

引越し前の市区町村 受け取る

引越し前に、転出届を提出して、転出証明書を提出する

引越した日から14日以内に、転出証明書を添えて、窓口で転入届を提出

引越した日から14日以内に、窓口で転居届を提出

◆清瀬市内で引越をする場合

清瀬市 出

届出先 市役所本庁舎1階市民課、松山・野塩地域市民センター

受付時間 平日午前8時30分～午後5時(本庁舎市民課のみ土曜日午前8時30分～正午・午後1時～5時も受け付け)

問合せ 市民課住民係 ☎042・497・2037

●マイナンバーの「通知カード」「マイナンバーカード(個人番号カード)」の住所変更もお忘れなく!

送付しているマイナンバーの「通知カード」や、身分証明書となる「マイナンバーカード(個人番号カード)」の「住所」は最新のものにする必要があります。住所の異動手続きの際に新住所を記載しますので、カードを持参ください。

【第7回】**城田孝一郎 作品を語る**

「レクイエムⅢ」



城田孝一郎氏の作品は、「コミュニティプラザ」で毎週土・日曜日に展示室へ公開しています。

1945年5月25日の夜、東京北部が大空襲を受け中野方面が焦土化した日である。B29の発した大型弾から子爆弾が傘の様に飛散した焼夷弾である。家屋は火花を散らした様に点々と燃え広がって行った。直ぐに艦載機がやって来て、日本の戦闘機と激し

私は皆の後に続いて林のある小高い丘へ逃げた。翌朝防空壕に戻り飛弾した弾を探した。艦載機の弾の破片3個が見つかった、この小さな弾には横文字が刻まれている。この弾は、作品Ⅲの正面の円形のレンズのなかに埋め込んでいる。垂直の黒竹の列は落下する弾を象徴した。

城田孝一郎

催し物

親子で体験! 郷土料理作り

親子で清瀬の代表的な郷土料理の一つであるうどんを作ります。茹で上げうどんを試食します。持ち帰り用の生うどんも作ります。

対象 小学生1人とその保護者。先着10組

日時 3月25日(日)午前10時～午後0時30分

場所 郷土博物館

費用 親子300円(材料費など。1人増えるごとに50円加算)

持ち物 エプロン・三角巾・タオル

申込み・問合せ 3月15日午前9時から直接窓口または電話で郷土博物館 ☎042・493・8585へ

第12回なんでも発表会

ころぼつくるで劇・演奏・ダンスなど、子ども向けの楽しいパフォーマンスがたくさん発表されます。

日時 3月25日(日)午前10時30分～午後4時(予定)

場所 児童センター

※直接会場へ。

問合せ 児童センター ☎042・495・7700

第27回つながりカフェ

つながりカフェはだれでも参加でき、人と人との想いをつなげる交流や情報交換の場です。お友達と仲間と、もちろんおひとりでの参加もできます。

日時 4月5日(木)午後1時～3時30分(ウクレレミニコンサート) ウクレレ奏者 松本まどか氏 午後1時30分～2

時20分、ハンドメイド「新聞ちぎり絵で作るこいのぼり」 午後2時30分～3時30分

場所 男女共同参画センター

費用 100円(コーヒーまたは紅茶とお菓子つき)

※直接会場へ。

問合せ 男女共同参画センター ☎042・495・7002

KIC第28回清瀬でも英語しゃべらん会

「Spring Wonders」春の訪れと新生活」

ティーパーティー形式で開催します。ゲームやさまざまなトピックについてのディスカッションをふだん英語で語り合います。

日時 3月24日(土)午後2時～4時

場所 生涯学習センター

講師 スタン・ローゼンバウアー氏(アメリカ)

※直接会場へ。

問合せ 清瀬国際交流会・八重樫 ☎090・8315・5952

健康

いいきいきハイキング10キロコース

JR高尾駅から国立多摩森林科学園、都立綾南公園を経て、武蔵陵墓地を巡ります。対象 運動制限がなく、日ごろから継続的に散歩などの運動をしている方

日時 3月27日(火)午前9時受け付け開始(出発は午前9時25分、雨天中止)

場所 集合 清瀬駅北口連絡通路、解散 JR中央線高尾駅

費用 100円(保険料・運営費。交通費及び森林科学園入園料

健康

「これって認知症?」

認知症テスト(簡易方式)や予防のための軽い運動なども行います。

日時 3月20日(火)午後1時30分～2時30分

場所 救世軍清瀬病院(竹丘一丁目)

※直接会場へ。

※講座終了後、ご希望の方を対象に無料健康相談と病棟見学会があります。

問合せ 救世軍清瀬病院医療相談室 ☎042・491・1411

健康

スマイルベビーニコニコ親子クラス

保健師への育児相談や手形・足形アートを実施します。また、手軽に作れてママも子どもも食べられるおやつを管理栄養士が紹介します。4月のテーマは「春」です。

対象 1か月～1歳未満の子どもとその母親(年度1回まで、先着10組)

300円は別途自己負担)

持ち物 昼食・飲み物・雨具

・歩きやすい服装と靴

※直接集合場所へ。

問合せ 健康づくり推進員・村野 ☎042・492・2894

健康

健向ゼミ

「健向手帳について」記録を通じて健康管理を考えよう

日時 3月27日(火)午後2時～3時

場所 清瀬けやきホール

問合せ 公益財団法人結核予防会複十字病院 ☎042・491・4111

健康

市民公開講座

「これって認知症?」

認知症テスト(簡易方式)や予防のための軽い運動なども行います。

日時 3月20日(火)午後1時30分～2時30分

場所 救世軍清瀬病院(竹丘一丁目)

※直接会場へ。

※講座終了後、ご希望の方を対象に無料健康相談と病棟見学会があります。

問合せ 救世軍清瀬病院医療相談室 ☎042・491・1411

健康

スポーツ

①ヨガ教室②ボクシングエアロ教室③タイチフィットネス(太極拳のエクササイズ)

対象 いずれも18歳以上の方。各定員15人(応募者多数の場合は抽選)

日時 ①4月14日(土)午前11時～正午②4月14日(土)午前9時45分～10時45分③4月21日(土)午前9時45分～10時45分

場所 中里地域市民センター

費用 1回800円、土曜教室共通券3千円(5回券)

申込み・問合せ いずれも3月30日(消印有効)までに往復はがきが必要事項(左記記入例参照)を記入し、中里地域市民センター ☎042・494・7511へ

健康

土曜スポーツ教室

①ヨガ教室②ボクシングエアロ教室③タイチフィットネス(太極拳のエクササイズ)

対象 いずれも18歳以上の方。各定員15人(応募者多数の場合は抽選)

日時 ①4月14日(土)午前11時～正午②4月14日(土)午前9時45分～10時45分③4月21日(土)午前9時45分～10時45分

場所 中里地域市民センター

費用 1回800円、土曜教室共通券3千円(5回券)

申込み・問合せ いずれも3月30日(消印有効)までに往復はがきが必要事項(左記記入例参照)を記入し、中里地域市民センター ☎042・494・7511へ

日時 4月6日(金)午前10時～正午(受け付けは午前9時40分)

場所 健康センター

費用 100円

持ち物 母子健康手帳・ハンドタオル・子どものお出かけグッズ・親子とも汚れて良い服装(保育の子どもの含む)

※保育あり(上の子、就学前まで)。先着3人。

申込み・問合せ 3月15日から電話で健康推進課母子保健係 ☎042・497・2077へ

健康

スポーツ

①ヨガ教室②ボクシングエアロ教室③タイチフィットネス(太極拳のエクササイズ)

対象 いずれも18歳以上の方。各定員15人(応募者多数の場合は抽選)

日時 ①4月14日(土)午前11時～正午②4月14日(土)午前9時45分～10時45分③4月21日(土)午前9時45分～10時45分

場所 中里地域市民センター

費用 1回800円、土曜教室共通券3千円(5回券)

申込み・問合せ いずれも3月30日(消印有効)までに往復はがきが必要事項(左記記入例参照)を記入し、中里地域市民センター ☎042・494・7511へ

健康

シニアヨガ

「自分できる「こころ」と「からだ」の健康づくり、高齢者向けののんびりペースの緩やかなヨガレッスンです。全5回。

対象 市内在住の55歳以上の方。定員50人(応募者多数の場合は抽選。結果は4月2日(月)までに発送予定)

日時 4月16日・23日、5月7日・14日・21日(いずれも月曜日、午前9時30分～11時30分)

場所 アミューホール

講師 日本カルチャーヨガ協会 高橋登希恵氏

※申込みは、1人につき1枚

健康

市民伝言板利用案内

5月1日号掲載希望の原稿は、3月15日午前8時30分から4月2日までの間に受け付け。先着25枠。

問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎042・497・1808

〒491-8600 Koutou@city.kyosei.lg.jp

健康

シニアヨガ

「自分できる「こころ」と「からだ」の健康づくり、高齢者向けののんびりペースの緩やかなヨガレッスンです。全5回。

対象 市内在住の55歳以上の方。定員50人(応募者多数の場合は抽選。結果は4月2日(月)までに発送予定)

日時 4月16日・23日、5月7日・14日・21日(いずれも月曜日、午前9時30分～11時30分)

場所 アミューホール

講師 日本カルチャーヨガ協会 高橋登希恵氏

※申込みは、1人につき1枚

ど創造力は無限大です。月2回火曜14時30分～17時30分(全3クラス)、生涯学習センター、一回千円(おやつ・材料費込み、楽描きくらぶ ぼんぼん・牧野 ☎090・9307・6321

1 剣道・居合道新入会員

①剣道 小学1年生以上対象。火曜・土曜・水曜・木曜・金曜・火曜・水曜・木曜・金曜・土曜

・土曜 18時～19時、土曜 17時～18時、木曜 19時～21時

・水曜 18時～21時、七小、いずれも入会金3千円、月会費小・中学生2千円(経験者は年会費5千円・学生3千円)、清瀬市剣道連盟 嘉山 ☎042・493・6187

②金田 ☎042・491・4333

健康

シニアヨガ

「自分できる「こころ」と「からだ」の健康づくり、高齢者向けののんびりペースの緩やかなヨガレッスンです。全5回。

対象 市内在住の55歳以上の方。定員50人(応募者多数の場合は抽選。結果は4月2日(月)までに発送予定)

日時 4月16日・23日、5月7日・14日・21日(いずれも月曜日、午前9時30分～11時30分)

場所 アミューホール

講師 日本カルチャーヨガ協会 高橋登希恵氏

※申込みは、1人につき1枚

健康

シニアヨガ

「自分できる「こころ」と「からだ」の健康づくり、高齢者向けののんびりペースの緩やかなヨガレッスンです。全5回。

対象 市内在住の55歳以上の方。定員50人(応募者多数の場合は抽選。結果は4月2日(月)までに発送予定)

日時 4月16日・23日、5月7日・14日・21日(いずれも月曜日、午前9時30分～11時30分)

場所 アミューホール

講師 日本カルチャーヨガ協会 高橋登希恵氏

※申込みは、1人につき1枚

健康

シニアヨガ

「自分できる「こころ」と「からだ」の健康づくり、高齢者向けののんびりペースの緩やかなヨガレッスンです。全5回。

対象 市内在住の55歳以上の方。定員50人(応募者多数の場合は抽選。結果は4月2日(月)までに発送予定)

日時 4月16日・23日、5月7日・14日・21日(いずれも月曜日、午前9時30分～11時30分)

場所 アミューホール

講師 日本カルチャーヨガ協会 高橋登希恵氏

※申込みは、1人につき1枚

健康

シニアヨガ

「自分できる「こころ」と「からだ」の健康づくり、高齢者向けののんびりペースの緩やかなヨガレッスンです。全5回。

対象 市内在住の55歳以上の方。定員50人(応募者多数の場合は抽選。結果は4月2日(月)までに発送予定)

日時 4月16日・23日、5月7日・14日・21日(いずれも月曜日、午前9時30分～11時30分)

場所 アミューホール

講師 日本カルチャーヨガ協会 高橋登希恵氏

※申込みは、1人につき1枚

往信用(裏)

1.教室名
2.住所
3.氏名(フリガナ)
4.電話(連絡先)

往信用(表)

〒204-0003
中里4-1301
中里地域市民センター

※返信用の表には申込者の住所・氏名を記入してください。

往信用(裏)

シニアヨガ(春)参加申込書

1.住所
2.氏名(フリガナ)
3.年齢
4.電話(連絡先)

往信用(表)

〒204-0021
元町1-2-11
生涯学習スポーツ課

※返信用の表には申込者の住所・氏名を記入してください。